

Psihološki šumovi

Doc. dr. sc. Marlena Plavšić
Sveučilište Jurja Dobrile u Puli

Šum

- ometa
- sprečava
- iskrivljuje

Nastaje:

- pri stvaranju
- tijekom prijenosa
- kod primanja poruke

Vrste šumova

- fizički
- fiziološki
- semantički
- psihološki

Učinci

- smanjuju samopoštovanje druge osobe
- izazivaju povlačenje, otpor ili odbacivanje
- dovode do naučene bespomoćnosti
- dovode do trajnih poremećaja odnosa

1. Kritiziranje

Negativno vrednovanje druge osebe, njenih postupaka ili stavova, ukazivanje na pogreške druge osebe.

2. Etiketiranje/ Stereotipiziranje

Omalovažavanje druge osobe na osnovi stereotipa o skupini ljudi kojoj osoba pripada.

3. Dijagnosticiranje

Analiziranje zašto se osoba ponaša na određeni način; amatersko psihologiziranje.

4. Manipulatorsko hvaljenje

Pozitivno vrednovanje druge osobe, njenih postupaka ili stavova s ciljem kontrole i iskorištavanja.

5. Naređivanje

Određivanje drugoj osobi što treba učiniti, i to na grub i nasilan način.

6. Prijetnja

Pokušaj kontroliranja ponašanja druge osobe upozoravajući je na negativne posljedice koje će morati snositi.

7. Moraliziranje

Propovijedanje drugoj osobi kako bi se trebala ponašati.

8. Sugestivno ispitivanje

Pitanja zatvorenog tipa ometaju komunikaciju i otežavaju razvoj odnosa među ljudima.

9. Davanje savjeta

Nuđenje drugoj osobi gotovih rješenja za njezine probleme, nametanje svog mišljenja i svog načina ponašanja.

10. Odvráćanje pažnje

Odbacivanje nećijih problema na stranu kroz skretanje pažnje na druge sadržaje.

11. Logičko argumentiranje

Pokušaj da se druga osoba uvjeri u nešto pozivajući se na činjenice i logiku, a zaboravljajući osjećaje koji su u sve uključeni.

12. Tješenje i razuvjeravanje

Pokušaj da drugu osobu poštedimo neugodnih osjećaja koji je muče.

Riječi udice

- **neodređeno lice** *Nije lako. Rekli su da neće biti dobro.*
- **ti poruka** *Nije ti stalo do mene.*
- **ali** *Ukusno je to, ali još nečeg fali.*
- **uvijek i nikad** *Uvijek radiš nered. Nikad ne dođeš na vrijeme.*
- **trebalo bi/moralo bi** *Nisam trebala to reći. Morala bih tražiti posao.*

Moguća rješenja

- osvještavanje prepreka = prepoznavanje svojih poruka
- promjena u nenasilnu i asertivnu komunikaciju

Vještine nenasilne komunikacije

- aktivno slušanje
- parafraziranje
- povratna informacija
- “ja govor”

JA govor

- izražava naše osjećaje i stavove bez prosudivanja tuđeg ponašanja
- smanjuje vjerojatnost obrane, a povećava vjerojatnost daljnje komunikacije i pojašnjenja
- *Nisi mi poslao mail. ILI*
- *Nisam dobila tvoj mail.*

Hvala na sudjelovanju!

marlena.plavsic@unipu.hr